CADERNO DE SAÚDE BILINGUE

FRANCÊS/**PORTUGUÊS**

LIVRET DE SANTÉ BILINGUE

FRANÇAIS/PORTUGAIS

CADERNO DE **SAÚDE** BILINGUE

FRANCÊS/**PORTUGUÊS**

Texto: dezembro de 2005
Atenção: certas informações contidas neste caderno são susceptíveis de ser alteradas.

LIVRET DE **SANTÉ** BILINGUE

FRANÇAIS/PORTUGAIS

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Édition : avril 2006
Attention : certaines informations contenues dans ce livret sont susceptibles de modifications ultérieures.

SOMMAIRE

ÍNDICE

5

POUR SE SOIGNER

PARA SE TRATAR

28

POUR VEILLER À SA SANTÉ

PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE

POUR SE SOIGNER

PARA SE TRATAR

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.
Il est préférable de la demander avant d'être malade.
Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12).*
Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l''hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation.*
Il existe enfin des ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22).*
Il faut choisir le ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi. En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

Para se tratar

Em França, todas as pessoas têm direito a um seguro de doença para pagar as suas despesas médicas. Convém pedi-lo antes de estar doente. Primeiro, é preciso pedir a ***segurança social "de base"*** *(p. 8), que pode ser completada com uma seguro mútuo complementar ("mutuelle") ou um seguro complementar pago e privado. Para as pessoas com baixos recursos, esse seguro complementar é gratuito e chama-se* ***CMU-Complementar*** *(p. 12). As pessoas sem título de residência e com baixos recursos devem pedir a* ***Ajuda Médica do Estado*** *(AME, p. 16).*

A CMU-Complementar e a AME, que podem ser obtidas rapidamente em caso de necessidade, permitem ser tratado sem pagar o médico, o dentista, o hospital, o laboratório ou a farmácia. Sem dinheiro e sem seguro de doença, somente as ***Permanências de acesso aos cuidados de saúde*** *(PASS, ver p. 20) dos hospitais públicos estão habilitadas a realizar os tratamentos necessários em qualquer tipo de situação. Por fim, existem* ***serviços especializados de saúde pública****, gratuitos para todos (p. 22). É necessário escolher o* ***médico assistente*** *(p. 24) pelo qual desejamos ser seguidos. Em caso de necessidade, é possível recorrer ao serviço de* ***intérpretes*** *(p. 26).*

Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile…
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

Segurança social de "base"

Quem tem direito à segurança social "de base"?

A segurança social "de base" (incluindo a CMU "de base") é um direito para todas as pessoas que residem em França em situação regular desde pelo menos 3 meses (excepto para os requerentes de asilo, dispensados desta última condição).

Onde pedir a segurança social?

No Centro de Segurança Social da sua zona (pedir o endereço ao CCAS da Câmara Municipal). Em caso de domiciliação administrativa (ver p. 14), trata-se do Centro de Segurança Social que corresponde à morada indicada no certificado de domicílio.

Documentos a apresentar:

- **Estado civil:** prioritariamente, uma certidão de nascimento; caso contrário, um passaporte, um bilhete de identidade ou um certificado de entrega de documentos no Ofpra, para os requerentes de asilo, ou qualquer outro documento que possa comprovar a sua identidade;

- **Morada:** certificado de alojamento (com recibo de aluguer ou factura de electricidade EDF) ou domiciliação administrativa num organismo habilitado. Atenção: certificar-se que o correio é efectivamente entregue nessa morada;

- **Residência regular em França:** qualquer documento válido de residência estabelecido pela Prefeitura: cartão de residente, "carte de séjour" temporária, recibo, autorização provisória de residência, marcação / convocação, nota de asilo...;

- **Recursos:** comprovativos de todos os recursos entre Janeiro e Dezembro do ano anterior[1] (salários, subsídios, etc.).

1 No entanto, para as pessoas que também têm o direito à CMU-complementar: certificado dos recursos totais, unicamente dos últimos 12 meses (ver p. 12)

Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l'argent. Dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n'est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s'applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.

Como utilizar a segurança social?

Geralmente, a Segurança Social reembolsa 2/3 das despesas (excepto os óculos e as próteses dentárias), mas é preciso adiantar a totalidade do dinheiro. Nos centros de saúde, **nos hospitais** e em certos consultórios médicos e farmácias, é possível pagar unicamente 1/3 das despesas (o chamado "ticket modérateur") apresentando o documento da Segurança Social (atestado de papel ou cartão Vitale). A CMU Complementar (ver p. 12) ou os seguros "mutuelles" e os seguros pagos reembolsam essa parte complementar.

Atenção: o "100%" não é gratuito para tudo: as pessoas que sofrem de certas doenças crónicas podem ser dispensadas de pagar o "ticket modérateur" e estão a "100% da segurança social". No entanto, o "100%" aplica-se unicamente aos tratamentos que dizem respeito às doenças crónicas.

CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

CMU (Cobertura de doença universal) complementar

Quem tem direito à CMU-Complementar?

As pessoas que têm direito à segurança social "de base" e que recebem menos de 587,16 € líquidos por mês podem solicitar a CMU-Complementar para ser tratadas sem pagar. Quando se trata de mais de uma pessoa, as condições de rendimento são as seguintes: ganhar menos de 880,75 € líquidos por mês para 2 pessoas, menos de 1 056,90 € líquidos por mês para 3 pessoas, menos de 1 233,05 € líquidos por mês para 4 pessoas (acrescentar 234,87 € a esse limite por cada pessoa a mais).

Atenção: nos Departamentos ultramarinos franceses, os limites de recursos são diferentes. As pessoas ligeiramente acima do limite podem pedir uma ajuda para pagar uma "mutuelle" ou um seguro privado. Os beneficiários do RMI beneficiam da CMU-Complementar sem exame das suas condições de rendimento.

Quando se tem necessidade de consultar rapidamente um médico ou um dentista e que não se pode pagar, é preciso pedir uma "admissão imediata" à CMU-Complementar, caso necessário, com uma carta do médico. O centro de segurança social fornece um atestado nos dias seguintes. É preciso apresentar todos os documentos necessários.

Onde pedir a CMU-Complementar?

No Centro de Segurança Social da sua zona (pedir o endereço ao CCAS da Câmara Municipal). Em caso de domiciliação administrativa (ver p. 14), trata-se do Centro de Segurança Social que corresponde à morada indicada no certificado de domicílio.

Documentos a entregar para pedir a CMU-Complementar:

Recursos: comprovativos de todos os recursos durante os últimos 12 meses (Assedic, RMI, salários…) ou declaração de honra.

CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.
À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

⚠ **Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.**

Domiciliation administrative

Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.

Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

CMU (Cobertura de doença universal) complementar

Como utilizar a CMU-Complementar ?

Depois da aceitação do dossier, o Centro de Segurança Social envia o certificado de admissão à Segurança Social "de base" e à CMU-Complementar, em seguida um cartão verde "Vitale" plastificado juntamente com a notificação correspondente.
Em caso de pedido de admissão imediata à CMU-Complementar (ver p. 12), o centro entrega o certificado nos dias seguintes.
A cada consulta, é preciso apresentar o certificado ou o cartão Vitale com a notificação de papel. Os beneficiários da CMU-Complementar não pagam as consultas no hospital ou no consultório do médico, os exames de laboratório, nem os medicamentos na farmácia.
A CMU-Complementar é válida durante 1 ano, em toda a França.
É necessário pedir a renovação da CMU-Complementar 2 meses antes da data de vencimento dos direitos, se a situação não tiver mudado.

Se for hospitalizado/a e não tiver seguro de doença, dirija-se à assistente social do hospital para obter um seguro de doença, de modo a evitar receber outra factura. Se receber a factura do hospital, contacte sem demora a assistente social.

Atenção: às pessoas que não têm certidão de nascimento, a segurança social atribui um número de registo provisório (que começa por 7 ou 8) e não entrega um cartão Vitale. É preciso apresentar o certificado de papel para ser tratado.

Domiciliação administrativa
Se não tiver domicílio fixo ou se não puder obter um certificado de domicílio, peça uma domiciliação.
- à Câmara Municipal da localidade onde vive;
- ou a uma associação habilitada junto da Segurança Social e da Ajuda Médica do Estado, no departamento onde vive. Peça na Câmara Municipal os dados das associações habilitadas.

Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

Ajuda médica do Estado (AME)

Quem tem direito à Ajuda Médica do Estado?

As pessoas que vivem em França desde pelo menos 3 meses, que não têm título de residência e que ganham menos de 587,16 € líquidos por mês (como no caso da CMU-Complementar, ver p. 12).

Atenção: se tiver uma convocação ou uma marcação na Prefeitura, é preciso pedir a segurança social "de base" e a CMU-Complementar, não a AME.

Se precisar de uma consulta rápida, deve dirigir-se ao hospital público e pedir ao médico que lhe entregue uma carta para acelerar a atribuição da AME pelo centro de segurança social, levando todos os documentos necessários.

Onde pedir a AME?

Em princípio, no centro de segurança social da sua zona, mas em certos departamentos de França, deve dirigir-se a outros serviços de atendimento. Informe-se no centro de segurança social.

Documentos a entregar para pedir a AME:

- **Estado civil:** prioritariamente, uma certidão de nascimento; caso contrário, um passaporte, um bilhete de identidade ou um certificado de depósito do Ofpra, para os requerentes de asilo, ou qualquer outro documento que possa comprovar a sua identidade;
- **Morada:** certificado de alojamento (com recibo de aluguer ou factura de electricidade EDF) ou domiciliação administrativa num organismo habilitado (ver p. 14). Atenção: certifique-se que o correio é efectivamente entregue nessa morada.
- **Residência em França desde pelo menos 3 meses**: qualquer comprovativo de residência, recibo de aluguer ou de electricidade, documentos do Ofpra, antigos títulos de residência, hospitalização, fichas de salário...;

Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr

- **Recursos:** prioritariamente, um documento que resuma os meios de subsistência do requerente e das pessoas a seu cargo (cônjuge, filhos), nos últimos 12 meses. Caso contrário, fornecer indicações sobre as despesas de vida efectivamente suportadas.

Como utilizar a Ajuda Médica de Estado?

Depois da aceitação do seu pedido, o centro de Segurança Social **entrega em mão própria** um atestado de admissão à Ajuda Médica de Estado. A cada consulta, é preciso apresentar essa notificação de papel. Ao beneficiar da AME, não paga consultas no hospital nem no médico, exames de laboratório, nem remédios na farmácia. A AME dá acesso ao tratamento dos dentes, mas não às próteses dentárias nem aos óculos. A AME é válida durante 1 ano, em toda a França.

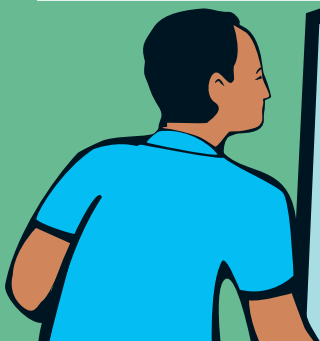
É necessário pedir a renovação da AME 2 meses antes da data de vencimento dos direitos, se a situação não tiver mudado.

O sítio oficial do Seguro de doença (Assurance Maladie): www.ameli.fr

PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.

PASS

PASS do hospital público

Uma pessoa com baixos recursos e que não tenha ainda um segura de doença, pode dirigir-se à **Permanência de acesso aos cuidados de saúde (PASS)** do hospital público mais próximo. Poderá ser tratada e obter em caso de necessidade uma carta de um médico destinada a acelerar a abertura de direitos à Segurança Social. Segundo a lei, todos os hospitais de serviço público devem propor os serviços de uma PASS, mas nem sempre é o caso na prática.

Em caso de dificuldade para se tratar ou obter um seguro de doença peça ajuda a uma assistente social.

Para informações sobre o acesso aos cuidados de saúde e à protecção social, o **acompanhamento do acesso aos cuidados de saúde:**
Contacte o Comede:

01 45 21 63 12
de Segunda-feira a Sexta-feira.

Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**

Pour les coordonnées des CDAG et centres IST : Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

Serviços especializados de saúde pública (gratuitos)

Poderá obter as moradas junto do CCAS (Centro Comunal de Acção Social) da Câmara Municipal

- Acompanhamento da gravidez e das crianças com menos de 6 anos de idade: **PMI (Protecção Maternal e Infantil).**
- Infecções sexualmente transmissíveis e rastreio do VIH-sida: **centros IST e CDAG (Consultas de rastreio anónimo e gratuito).**

Para os dados dos CDAG e dos centros IST:
Sida Info Service 0800 840 800, gratuito 24h/24

- Tuberculose: **centros de luta antituberculosa (CLAT).**
- Vacinas: **centros de vacinação.**
- Contracepção: **planeamento familiar (CPEF).**
- Dificuldades psicológicas: **centros médico-psicológicos (CMP).**

Médecin traitant

Pour se soigner

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.

Médico assistente

Recomenda-se que seja acompanhado pelo mesmo médico de clínica geral, para beneficiar de cuidados de melhor qualidade. O médico escolhido torna-se o seu médico assistente ("médecin traitant") e os dados do mesmo devem ser transmitidos à Segurança Social para poder obter o reembolso de certas despesas de saúde.

Qualquer pessoa tem o direito de mudar de médico assistente quando desejar, nomeadamente em caso de mudança de residência, mas é necessário avisar a Segurança Social.

Peça cópias dos resultados dos seus exames e leve sempre todos os seus documentos de saúde para as consultas médicas.

Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)
01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7
L'interprétariat par téléphone est payant.

Serviço de intérpretes

Uma boa prática da língua francesa, senão, da língua inglesa, é necessária para poder ser tratado/a em França nas melhores condições. A pessoa que não fala francês nem inglês deve ser acompanhada sempre que possível por um intérprete, durante as suas consultas. Na falta, convém ter sempre à mão o **número de telefone de familiares ou de pessoas próximas que falem a sua língua e francês** (ou inglês).

A qualidade da interpretação é fundamental para a qualidade dos cuidados médicos.

O intérprete deve permanecer neutro na relação entre a pessoa tratada e o profissional consultado, e não "falar no lugar da pessoa". Por vezes, as pessoas mais próximas têm dificuldade em observar essa neutralidade, quando as questões de saúde tocam aspectos íntimos, tais como as violências sofridas ou as doenças graves. Certos serviços de saúde recorrem a intérpretes profissionais: informe-se junto do serviço.

Dados dos serviços de interpretação
ISM-Interprétariat (Inter Service Migrants)

01 53 26 52 62
24h /24, 7 dias /7

A interpretação por telefone é paga

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 Menciona em particular a questão das dificuldades psicológicas e do rastreio de certos cancros.

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

2 Alimentação, actividade física, prevenção do tabagismo e do consumo excessivo de álcool.

POUR VEILLER À SA SANTÉ

PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi ***la vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

Para cuidar da sua saúde

A identificação precoce de certas doenças permite tratá-las o melhor possível, sendo este o objectivo do ***exame completo de saúde*** *(p. 32). Em todos os casos, mais vale prevenir do que remediar: pode proteger-se e tratar-se contra o* ***VIH-sida*** *(p. 36), as infecções sexualmente transmissíveis (p. 44), as* ***hepatites virais B e C*** *(p. 46) e a* ***tuberculose*** *(p. 50). A prevenção para ter melhor saúde também depende do* ***estilo de vida*** *(alimentação, actividade física, tabaco, álcool, ver p. 56), da* ***contracepção*** *(p. 62) e da* ***vacinação*** *(p. 54).*

Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

Exame de saúde completo

Para as pessoas que não fazem exames médicos há mais de 5 anos, especialmente as pessoas recém-chegadas em França, pode ser útil fazer um exame completo de saúde. Este consiste num exame médico, num exame dentário e em exames complementares, em função dos antecedentes médicos e das constatações do médico.

Exames propostos em função do país de origem:

- Para todos os países de origem:
  - Análise de sangue (hemograma), para procurar uma anemia ou uma hipereosinofilia;
  - Serologias da hepatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), da hepatite C e do VIH-sida;
  - Radiografia do tórax de frente, para detectar uma tuberculose pulmonar;
  - Exame parasitológico de fezes (EPS), para detecção da anguilulose intestinal, presente na Ásia do Sul, na África subsariana e nas Antilhas.

- Além disso, para as pessoas da África Ocidental:
  - Exame parasitológico das urinas, para detecção da bilharziose urinária.

- Além disso, para as pessoas da África do Norte, da Ásia do Sul e para todos os casos de risco pessoal:
  - Glicemia em jejum, para detectar a diabetes.

Dificuldades psicológicas:

Certos problemas de saúde surgem em períodos difíceis da vida. Em caso de dificuldades de dormir, perturbações da memória e da concentração, medo frequente sem explicação, pode ser muito útil pedir ajuda a um médico ou a um psicólogo (ver p. 22).

Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).

Certos cancros podem ser detectados suficientemente cedo para serem tratados:

- Rastreio do **cancro do colo do útero** cada 2 a 3 anos para as mulheres em idade fértil;
- Rastreio do **cancro da mama** para as mulheres de 50 a 74 anos;
- Rastreio do **cancro colo-rectal** cada 2 anos para os homens e as mulheres de 50 a 74 anos.

Rastreio do saturnismo na criança jovem:

Em certos prédios antigos e decrépitos, a tinta das paredes pode conter chumbo. O chumbo é perigoso para as crianças, por isso convém consultar o médico assistente ou o médico da PMI (ver p. 22).

Rastreio da drepanocitose:

Trata-se de uma doença genética que pode afectar uma criança se o pai e a mãe forem ambos transmissores da doença. Em França, o rastreio é realizado à nascença em todas as crianças que tenham um dos pais de origem africana, antilhesa ou guianense.

Onde praticar um exame completo de saúde?

Junto do seu médico assistente, que lhe prescreverá os exames a realizar num laboratório ou num dos Centros de exames de saúde da Segurança Social (informe-se no seu centro de Segurança Social).

VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

VIH-sida (AIDS)

O que é a "sida"?

A sida (síndrome da imunodeficiência adquirida, AIDS em inglês) é uma doença provocada por um vírus denominado VIH (Vírus da imunodeficiência humana). Pouco a pouco, este vírus destrói o sistema de defesas do organismo, atacando especialmente os glóbulos brancos denominados "linfócitos CD4".

Qual é a diferença entre "ser seropositivo" e "ter a sida"?

Ser seropositivo, é ser portador do vírus, mesmo se não aparecer nenhum sinal da doença. Uma pessoa seropositiva pode viver anos com o vírus e sentir-se de boa saúde, sem a doença se declarar (mas cuidado, essa pessoa pode transmitir o vírus). Se o número de CD4 for demasiado baixo, podem surgir infecções "oportunistas". Nesta fase, fala-se de doença da sida.

Como é transmitido o vírus da sida?

Existem unicamente 3 vias de transmissão possíveis:

- **relações sexuais sem preservativo** com uma pessoa infectada;
- **de mãe para filho**, durante a gravidez, o parto ou o aleitamento materno;
- **pelo sangue:** injecções ou perfusões realizadas com material sujo, contacto do sangue infectado com uma ferida aberta, transfusão de sangue não controlada.

Não existem outros modos de transmissão. O vírus não é transmitido pela saliva nem pelos mosquitos. Não é possível ficar contaminado pelo vírus beijando uma pessoa seropositiva, apertando-lhe a mão, bebendo no seu copo ou partilhando a sua refeição.

VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.
Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.

Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- **vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;**
- **vérifiez la date limite d'utilisation ;**
- **un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;**
- **il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.**

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.

Como evitar a contaminação pelo VIH?

A única forma de se proteger contra o vírus da sida durante uma relação sexual é utilizar um preservativo. Existem preservativos masculinos e femininos. Protegem contra o vírus da sida, as infecções sexualmente transmissíveis (IST, ver p. 44) e a gravidez indesejada.

Os preservativos compram-se nas farmácias, nos supermercados e nos distribuidores. Existem associações que os distribuem gratuitamente.

Respeite bem o modo de utilização do preservativo (na dúvida, pergunte ao seu médico):

- verifique se a embalagem contém a menção "CE";
- verifique a data limite de utilização;
- um preservativo deve ser utilizado uma única vez;
- sobretudo, não se deve sobrepor 2 preservativos.

E se quisermos deixar de utilizar o preservativo?

No âmbito de uma relação duradoura e antes de parar de utilizar o preservativo, importa **fazer o teste de rastreio**:

- se o teste for negativo para os dois parceiros e se ambos forem fiéis um ao outro, é então possível deixar de usar preservativos. Atenção: em caso de relação com outro/a parceiro/a, é imperativo utilizar um preservativo;
- se o teste for positivo, permite-lhe ser tratado/a, mas também tomar precauções para não transmitir o vírus, utilizando um preservativo.

VIH-sida

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.

Quando fazer um teste de rastreio do VIH?

Deve fazer um teste de rastreio se teve um comportamento de risco. "Ter um comportamento de risco" significa:

- que não utilizou UM preservativo para uma penetração (vaginal ou anal) ou uma relação boca/sexo;
- que o preservativo se rompeu;
- que recebeu, no passado, uma perfusão e/ou uma injecção com material sujo.

A contaminação não é sistemática mas basta ter sido exposto a um destes riscos **uma vez** para ficar contaminado/a. Por isso, é muito importante consultar um médico sem demora. O médico respeita o segredo profissional e a confidencialidade das consultas.

Onde fazer um rastreio do VIH?

Existem várias possibilidades: nos centros de rastreio anónimos e gratuitos (CDAG), num consultório médico, num centro de planeamento familiar, num centro especializado nas infecções sexualmente transmissíveis (IST), num hospital.

Num CDAG, o teste é gratuito para todos. Também é **anónimo**: não é necessário dar o nome nem apresentar nenhum documento.

Acaba de se expor a um risco:
assinale-o o mais cedo possível, se for possível, nas 4 horas a seguir ao comportamento de risco,
e o mais tardar no prazo de 48 horas.
Peça para beneficiar de uma profilaxia de emergência.

VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.

- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.

Pour toute information, appelez Sida Info Service :
0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)

Podem ocorrer duas situações:

- **Teve um comportamento de risco há menos de 48 horas (2 dias)** com um(a) parceiro(a) que você sabe ser seropositivo(a) ou com um(a) parceiro(a) que você não sabe se é ou não seropositivo(a): dirija-se o **mais rapidamente possível** com o/a seu/sua sua parceiro(a), às **urgências de um hospital**. O médico examinará consigo a situação e proporá eventualmente um tratamento de um mês, que pode impedir a contaminação.
- **Teve um comportamento de risco há mais de 48 horas:** consulte **rapidamente** o seu médico ou dirija-se a um centro de rastreio anónimo e gratuito (CDAG) ou a um hospital. Receberá a indicação do momento em que deverá fazer o teste e todos os conselhos úteis.

Em caso de dúvida, não hesite em consultar o mais rapidamente possível. Enquanto não receberem os resultados do teste, os parceiros devem proteger-se.

Como ajudar uma pessoa seropositiva?

As pessoas seropositivas devem ser rodeadas e saber que podem contar com a família ou os amigos. O principal é saber estar presente quando elas o necessitam. Sida Info Service pode responder a perguntas difíceis, dar um apoio moral, ou encaminhar para associações locais.

Para qualquer informação, ligar para
Sida Info Service 0800 840 800 gratuito 24h/24

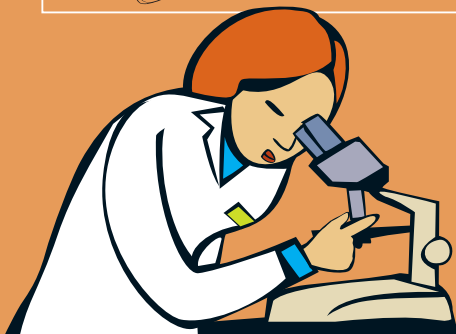
Infections sexuellement transmissibles (IST)

Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital.
Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent...).
Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).

0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)

Infecções sexualmente transmissíveis (IST)

As IST mais frequentes são a sífilis, a hepatite B, as clamídias, os gonococos ou ainda o herpes genital. São infecções bacterianas ou virais transmitidas por via sexual, durante relações não protegidas (sem preservativo).

Embora possa não sentir nenhum sinal de doença, certas IST podem ter graves consequências (esterilidade da mulher, do homem, ou de ambos).

Podem também apresentar determinados **sinais visíveis** (verruga, irrupção, furúnculo ou ferida no sexo, corrimento com pus...). Por isso, é importante identificá-las cedo para tratá-las eficazmente. Tal como o VIH-sida, a única forma de se proteger consiste em utilizar um preservativo em cada relação.

Para o rastreio de uma IST Fale com o seu médico assistente ou o médico de um centro especializado nas IST (Sida Info Service pode comunicar-lhe os dados).

0800 840 800 (gratuito, 24 h/24)

Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents...).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger.
Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

Hepatites virais B

As infecções pelos vírus da hepatite B e C podem ser responsáveis por infecções agudas e/ou crónicas e acarretar graves complicações do fígado.

- **A hepatite B crónica** encontra-se mais frequentemente nas pessoas originárias da África Ocidental, da Ásia de Leste, da África central, da Europa de Leste e da África do Norte.

Existem 4 modos de transmissão do vírus da hepatite B (VHB):

- as relações sexuais não protegidas;
- o contacto directo ou indirecto com sangue infectado (picada, contacto das mucosas com material sujo, uso de drogas por via intravenosa ou pelo nariz, piercing, tatuagem, sem a observação de rigorosas regras de higiene);
- a transmissão da mãe à criança;
- os contactos não sexuais de pessoas que vivem com um indivíduo infectado, através da partilha de objectos de toilette pontiagudos ou cortantes (lâmina de barbear, escova de dentes...).

É importante identificar a doença e proteger-se. Confirme os resultados do exame de rastreio, o médico pode propor uma vacina.

Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC), s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile...) ;

- hémodialyse ;

- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;

- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;

- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;

- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;

- personnes ayant été en prison.

Hepatites virais C

- **A hepatite C crónica** encontra-se com maior frequência entre as pessoas originárias da África central, da Europa de Leste, da África do Norte, da Ásia central, da Ásia do Sul, do Próximo Oriente e da América do Sul. Quanto mais cedo for identificada a hepatite, mais a pessoa pode beneficiar de tratamentos precoces.

O vírus da hepatite C (VHC) é procurado especialmente quando existem situações de risco:

- actos médicos realizados antes de 1992 em França (operação cirúrgica pesada, serviço de reanimação, enxerto, transfusão, parto difícil...);
- hemodiálise;
- utilização de drogas por via intravenosa ou pelo nariz;
- crianças nascidas de mães seropositivas ao VHC;
- parceiros/parceiras sexuais de pessoas portadoras do VHC;
- pessoas com uma tatuagem, um piercing;
- pessoas que estiveram na prisão.

Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

Tuberculose

A tuberculose é uma doença infecciosa. O micróbio responsável pela doença é o bacilo de Koch ou "BK". A doença pode afectar todos os órgãos, mas atinge mais frequentemente os pulmões. Fala-se neste caso de **tuberculose pulmonar**, que é a única forma de tuberculose **contagiosa**. A doença é transmitida quando se respira bacilos de Koch perto de um doente que tosse ou expulsa BKs no ar.

O sinal mais frequente da doença é a tosse persistente, com ou sem expectoração.

Podem surgir outros sintomas como dores no tórax, perda do fôlego, cansaço, febre, suores nocturnos e emagrecimento. Em caso de tosse durante mais de um mês, é preciso consultar rapidamente um médico, que poderá prescrever uma radiografia dos pulmões e a procura de bacilos de Koch na expectoração (exame directo e colheitas). Convém levar todas as antigas radiografias ao médico, que poderá assim compará-las com as novas radiografias.

Quanto mais cedo for tratada a doença, menos se agravará e menos se transmitirá às pessoas próximas.

Se o doente estiver contagioso, deve ser hospitalizado enquanto a expectoração não estiver esterilizada, ou seja, durante pelo menos 15 dias.

A descoberta de um caso de tuberculose ocasiona um inquérito médico realizado junto das pessoas que rodeiam o doente para detectar e tratar outras pessoas infectadas ou doentes.

Por isso, é muito importante responder às convocações, sobretudo se houver crianças, mulheres grávidas, pessoas imunodepressivas ou idosas entre as pessoas próximas do doente. O centro antituberculoso tem uma obrigação de segredo profissional (confidencialidade).

Tuberculose

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.
- Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).

O tratamento da tuberculose associa vários antibióticos.
Cura a doença na condição de ser tomado todos os dias durante pelo menos 6 meses.

Quem consultar para tratar a tuberculose?

- Os beneficiários da segurança social, da CMU-Complementar ou da AME (ver p. 8-18), podem consultar um médico para detectar a doença e iniciar o tratamento.
- Os centros de luta antituberculosa (CLAT) são serviços públicos que tratam gratuitamente todos os doentes, com ou sem documentos. Existem CLAT em todos os departamentos franceses (solicite o endereço ao CCAS da Câmara Municipal).

Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :
- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.

Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem : www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie). Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).

Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.

Vacinação

As vacinas são um elemento fundamental para **prevenir certas doenças infecciosas**. Destinam-se a proteger as pessoas contra uma determinada doença e lutar contra as epidemias. Em França, a qualidade das vacinas é sujeita a um controlo rigoroso.

O calendário de vacinas em França.

As vacinas seguem um calendário regularmente actualizado pelo Ministério da Saúde, que está disponível nos centros de vacinação e nas PMI (ver p. 22).

- Certas vacinas são obrigatórias: difteria, tétanos, poliomielite e tuberculose (BCG) em certos casos.
- São recomendadas outras vacinas, conforme a idade, o sexo e a exposição a certos riscos.

O calendário de vacinas traduzido em 8 línguas.

pode ser carregado no sítio Internet da Anaem
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Onde levar as vacinas?

As vacinas obrigatórias são dadas gratuitamente nos centros de vacinação e na PMI, para as crianças até 6 anos de idade (pedir as moradas ao CCAS da Câmara Municipal). Certos departamentos propõem gratuitamente outras vacinas, entre as quais a da hepatite B.

Os centros de saúde e os médicos assistentes também controlam as vacinas. As vacinas são praticamente todas reembolsadas pela Segurança Social a 65%; são pagas integralmente com a CMU-Complementar ou a AME (ver p. 12-18).

Atenção: Não existe nenhuma vacina contra o VIH-sida, razão pela qual é muito importante prevenir a doença

Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :

- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;

- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;

- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;

- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;

- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou… On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

Estilo de vida / Alimentação

Alimentação e actividade física.
Cada pessoa come à sua maneira, em função dos seus hábitos, da sua idade, do seu apetite e da sua actividade física. No entanto, existe uma regra válida para todos: **comer um pouco de tudo e incluir cada grupo de alimentos em cada refeição**. Para poupar dinheiro, comprar a fruta e os legumes da estação e fazer as compras no fim do mercado.

Para permanecer em boa saúde, é aconselhável comer todos os dias:

- Fruta e legumes (frescos, em conserva ou congelados): pelo menos 5 por dia;

- Pães, cereais, batatas e legumes secos: a cada refeição e conforme o apetite;

- Leite e lacticínios (iogurtes, queijo): 3 por dia. Os lacticínios não se destinam unicamente às crianças;

- Carne, frango, peixe e produtos do mar, ovos: 1 a 2 vezes por dia;

- Gorduras acrescentadas: limitar o consumo. Ter cuidado com os alimentos fritos, as batatas fritas de pacote, os cajus... Mais vale medir o óleo de fritar do que deitá-lo "a olho" no recipiente: basta uma a duas colheres por dia e por pessoa;

Mode de vie / Nutrition / Tabac

- produits sucrés : limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées...) ;

- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes. En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine. Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;

- sel : limiter la consommation ;

- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage...
  Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.

Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)

- Produtos doces: limitar o consumo. Ter cuidado com as bebidas doces e os alimentos que contêm simultaneamente gordura e açúcar (bolos, gelados, confeitaria, barras de chocolate...);

- Bebidas: água à vontade. Pensar também em diminuir a quantidade de açúcar nas bebidas quentes. Em França, pode-se beber a água da torneira, é sã. Limitar o consumo de bebidas alcoólicas.

- Sal: limitar o consumo.

- Actividade física: praticar pelo menos o equivalente de 30 minutos de marcha rápida por dia. Não se trata obrigatoriamente de desporto, a actividade física pode consistir em andar a pé, subir escadas, fazer limpeza... **Para as crianças, limitar o tempo passado na frente da televisão. Preferir actividades ao ar livre.**

Para mais informações: www.mangerbouger.fr

Tabaco.

Para permanecer de boa saúde, é aconselhável não fumar (sobretudo em caso de gravidez). Evitar especialmente fumar na presença de crianças, de mulheres grávidas e de pessoas sensíveis (asma). Fumar provoca cancro e doenças cardiovasculares como o enfarte.

Para mais informações: www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
das 8h às 20h de segunda-feira a sábado. (0.15 €/min.)

Mode de vie / Alcool

Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis…

Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.

Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)

Álcool

Para permanecer em boa saúde, é aconselhável não ingerir mais de 3 copos de álcool por dia, para os homens, e 2 copos, para as mulheres. Não se deve beber álcool nenhum em certas situações:

- quando se toma medicamentos;
- em caso de doença crónica (epilepsia, hepatite);
- em caso de gravidez ou aleitamento: O álcool é perigoso para o bebé;
- a condução de veículos ou de máquinas é perigosa.

A quantidade de álcool é diferente num copo de cerveja, numa taça de champanhe, num copo de vinho ou num copo de pastis.

Quando ingeridos em quantidades superiores a 3 copos por dia para o homem e 2 para a mulher, todos os álcoois representam o mesmo perigo.

Para permanecer em boa saúde, diminua o consumo de álcool.

Para mais informações:
Écoute Alcool 0 811 91 30 30 (7 dias / 7)

Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?

Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.

- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.

- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.

- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Les méthodes locales** (capes, spermicides...) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

Contracepção

Quais são as formas de evitar uma gravidez?
Existe um grande número de meios anticoncepcionais:

- **O preservativo (masculino ou feminino).** Não é reutilizável. Permite evitar a gravidez, protege contra o VIH-sida e outras infecções transmitidas por via sexual (IST) (ver p. 44).
  O preservativo feminino permite proteger-se quando o parceiro homem não utiliza um preservativo masculino. É vendido nas farmácias (2 € aproximadamente) e distribuído gratuitamente por certas associações.

- **A pílula anticoncepcional.** É receitada pelo médico para evitar a gravidez e deve ser tomada com muita regularidade. Quando se acaba de encontrar um(a) novo(a) parceiro(a), ou quando se tem vário(a)s parceiro(a)s, é importante utilizar, além da pílula, um preservativo, para se proteger contra o VIH e as IST (ver p. 38/44). De 3 a 7 €, com uma duração de 3 meses, certas pílulas são reembolsadas pela Segurança Social ou pela AME.
  Os dispositivos intra-uterinos (DIU) são eficazes durante vários anos. São reembolsados pelo seguro de doença.

- **O implante** é colocado debaixo da pele do braço e permanece activo durante 3 anos. É reembolsado pela **Segurança Social**.

- **O patch e o anel anticoncepcionais** libertam hormonas como a pílula. Não são reembolsados pelo seguro de doença.

- **Os métodos locais:** capas, espermicidas... Aconselhar-se com um médico ou uma parteira.

Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.

Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

Contracepção

Os centros de planeamento familiar (CPEF ou "planning familial") dão consultas e distribuem gratuitamente meios anticoncepcionais.

Écoute Sexualité Contraception (Escuta Sexualidade Contracepção): 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (palavra-chave: contraception):

- Em caso de pílula esquecida, de relação sexual não protegida e/ou de ruptura de preservativo, existem métodos "anticoncepcionais de urgência" para evitar a gravidez. Consultar o mais rapidamente possível o médico ou o centro de planeamento familiar.

- A interrupção voluntária de gravidez (IVG) é autorizada em França até 12 semanas de gravidez ou 14 semanas de atraso da menstruação. Se a mulher não desejar continuar a gravidez, deve consultar o mais rapidamente possível o seu médico ou o centro de planeamento familiar.

La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.

A saúde dos seus filhos em casa

Em casa, existem perigos para as crianças que podem ser evitados tendo em mente certos conselhos:

- nunca deixar uma criança sozinha numa sala com uma janela aberta;
- arrumar os medicamentos e os produtos de limpeza em lugares inacessíveis às crianças;
- não deixar pequenos objectos ou pequenos alimentos ao alcance das crianças;
- nunca deixar uma criança sozinha no banho;
- ter sempre uma mão sobre o bebé quando estiver a mudar a fralda;
- ficar perto da criança quando esta estiver a comer numa cadeira de bebé: a cadeira pode virar-se, e a criança pode escorregar e cair.

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

PARA UM APOIO JURÍDICO E SOCIAL

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

Para um apoio jurídico e social

Os estrangeiros que vivem em França devem possuir um título (autorização) de residência entregue pela Prefeitura do local onde moram. *As pessoas que receiam persecuções no seu país podem pedir o* ***asilo político*** *(p. 72). As pessoas que sofrem de uma* ***doença muito grave*** *podem pedir um* ***título de residência*** *válido pelo prazo dos seus cuidados médicos (p. 74). É frequentemente necessário um* ***apoio jurídico*** *(p. 76). Os direitos sociais (****protecção social****) dependem do título de residência (p. 80). É possível obter ajuda para desempenhar as* ***tarefas do quotidiano*** *(p. 84).*

Droit d'asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d'asile afin d'obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d'abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l'Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d'asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s'y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l'Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d'être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d'explication sur la procédure d'asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D'ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL
Il arrive que l'Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n'y a pas d'intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d'asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s'adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

Direito de asilo

As pessoas que **fugiram persecuções** podem fazer um **pedido de asilo**, de modo a obter o **estatuto de refugiado** (cartão de residência de 10 anos) ou a **protecção subsidiária** (cartão de residência de 1 ano) concedidos pelo **Ofpra** (Organismo francês de protecção dos refugiados e apátridas). Para tal, devem primeiro dirigir-se à Prefeitura do local do seu domicílio para obter a autorização de residir legalmente, em seguida enviar no prazo de **21 dias** ao Ofpra o dossier entregue pela Prefeitura, no qual devem ser explicados em francês (ou traduzidos em francês) os motivos do pedido de asilo.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Para ir ao Ofpra a partir de Paris: RER A4, estação « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Para ir ao Ofpra a partir de Paris: RER A, estação « Vincennes »

Se o Ofpra rejeitar o pedido, é possível recorrer, no prazo de **1 mês**, à Comissão de recursos dos refugiados (CRR). Convém aconselhar-se com um advogado (ver p. 76).

O Guia oficial de explicação do processo de asilo está disponível gratuitamente, a pedido, na Prefeitura.

PEDIDO DE ASILO E CERTIFICADO MÉDICO
O Ofpra ou a CRR podem requerer um certificado médico relativo às violências e torturas sofridas no país. No entanto, na maioria dos casos, o certificado não é necessário, pois não constitui uma "prova" das torturas. Não há interesse em dar informações médicas não relacionadas com o pedido de asilo.

Para obter um certificado, dirija-se ao seu médico assistente. Todos os médicos estão habilitados a fornecer esse certificado. O certificado deve concluir que existe uma compatibilidade entre as constatações médico-psicológicas e as declarações do requerente.

Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e), parlez-en à votre médecin ou téléphonez aux médecins du Comede :

01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

Direito de residência em caso de doença muito grave

As pessoas que sofrem de **doenças muitos graves** – e vivem em França desde pelo menos 1 ano – podem pedir um **cartão de residência temporária** (CST limitado à duração dos cuidados médicos) com autorização de trabalho, se o **tratamento** necessário não estiver **acessível no seu país** de origem. Com menos de 1 ano de residência em França, pode ser fornecida uma autorização provisória de residência.

Para saber se pode estar nessa situação, fale com o seu médico ou contacte os médicos do Comede

01 45 21 39 59 de segunda-feira a sexta-feira, das 9h às 18h

A pessoa doente deve pedir ao seu médico um **relatório médico** que explique a gravidade da doença, os exames e os tratamentos necessários, num envelope fechado com a menção "**segredo médico**" à atenção do **médico inspector de saúde pública** (Misp da Ddass/prefeitura[1]). Em seguida, deve dirigir-se à **Prefeitura** da localidade do seu domicílio, onde um funcionário indicará os passos a seguir. Visto que o **relatório médico** é **confidencial**, a prefeitura não tem autorização para lê-lo. A prefeitura transmite-o ao **Misp** que emite um parecer favorável ou não.

Atenção: não confundir o pedido de asilo com o pedido de cartão de residente por doença muito grave.

Em caso de pedido de asilo pendente, a maioria das prefeituras recusa-se actualmente a registar os pedidos de cartão de residente. Se existirem motivos para fazer os dois pedidos simultaneamente, convém dirigir-se a uma associação especializada ou a um advogado (ver p. 76).

1 Em Paris, o médico chefe da Prefeitura de Polícia.

Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus.
En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

Assistência jurídica

As decisões da administração são comunicadas por escrito e muitas vezes enviadas por carta. Por essa razão, **a "caixa do correio" é um objecto precioso e deve certificar-se que funciona correctamente ou passar pelo menos cada 15 dias pelo local da sua domiciliação**. Observe com atenção as cartas que recebe. Em caso de carta registada, o carteiro deixa um aviso de passagem na caixa do correio e a carta deve ser levantada imperativamente no prazo de 15 dias; caso contrário, é devolvida ao remetente e considera-se que o destinatário teve conhecimento da mesma.

Assistência de um advogado.

Para as pessoas que não têm dinheiro, em certos casos, as despesas de advogado podem ser pagas através da assistência judiciária ("aide juridictionnelle"). É possível escolher livremente o advogado, se esse aceitar esse modo de pagamento. Caso contrário, deve ser solicitada a designação de um advogado pelo gabinete da assistência jurídica.

A assistência judiciária para o pedido de asilo.

Somente os requerentes de asilo que entraram em França com um visto ou que estão libertados da "zona de espera" com um "salvo-conduto" podem solicitar a assistência judiciária para ser defendidos perante a CRR.

A assistência judiciária para o direito à residência.

Não é necessário possuir um título de residência para recorrer ao tribunal administrativo (TA) em caso de recusa de recusa de emitir um cartão de residente. Os estrangeiros sem título de residente também podem beneficiar da assistência jurídica.

Como pedir a assistência judiciária?

Solicitar um formulário na Câmara Municipal ou no tribunal e enviá-lo:
- no caso do processo de asilo, para a CRR (ver p. 72);
- no caso de um recurso contra a recusa de emitir um cartão de residente, para o gabinete de assistência judiciária do Tribunal de Grande Instância do local do domicílio.

Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.

Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**

Existem associações de ajuda.

Para as pessoas que não têm direito à assistência judiciária, ou para pedir um conselho, é possível obter uma ajuda gratuita por parte de associações de apoio aos estrangeiros.

Em caso de condução à fronteira (APRF),

a Prefeitura pode enviar (através do balcão de atendimento, da polícia ou por carta) uma postura municipal de condução à fronteira (APRF – "arrêté préfectoral de reconduite à la frontière") às pessoas sem título de residência. A APRF pode ser executada em qualquer momento (detenção, retenção administrativa, embarque). Quem se opuser a esta medida (recusando embarcar) fica sujeito a uma pena até 3 anos de prisão e 10 anos de interdição do território francês.

Um recurso escrito de anulação da APRF pode ser depositado ou enviado por fax ao tribunal administrativo (TA) no prazo de 48 horas se a APRF for entregue em mãos próprias (incluindo as vésperas de fim-de-semana e dias feriados) **ou no prazo de 7 dias** se for recebida por carta. Este recurso suspende temporariamente a execução da condução à fronteira, mas não a retenção administrativa.

Solicite os dados das associações de ajuda à:

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

As pessoas colocadas em retenção administrativa podem solicitar um encontro com o representante da Cimade localmente: **DER ("Defense des Étrangers Reconduits" - defesa dos Estrangeiros conduzidos à fronteira).**

Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Protecção social

Os refugiados e titulares de um cartão de residente de 10 anos podem ter acesso a toda a protecção social. As pessoas que têm o estatuto de refugiados podem ser alojadas num centro provisório de alojamento (centre provisoire d'hébergement - CPH).

Os estrangeiros titulares de um cartão de residente de 1 ano podem ter acesso a certos dispositivos de protecção social:

Protecção de doença e cuidados médicos	Sim, ver p. 6-18
Autorização de trabalho	Sim, em geral
Alojamento de emergência	Possível
Alojamento num centro de readaptação social	Possível
Alojamento em HLM	Possível
Ajuda social à infância	Sim
RMI	Não, excepto em caso de residência regular de 5 anos
Outros direitos sociais mínimos (subsídios de "adulto deficiente" e "mãe/pai isolada/o"...)	Sim
Abonos de família	Sim
Tarifa reduzida nos transportes	Sim, se tiver CMU-complementar ou AME
Escolarização das crianças	Sim, obrigatória
Assistência judiciária	Ver p. 76

Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».

Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h

Os requerentes de asilo autorizados a permanecer em França durante o processo podem aceder a certos dispositivos de protecção social:

Protecção de doença e cuidados médicos	Sim, ver p. 6-18
Autorização de trabalho	Não, salvo em caso de derrogação
Subsídio de inserção para requerentes de asilo (Assedic)	Sim, salvo se for alojado num Centro de acolhimento (CADA).
Alojamento de emergência	Possível
Alojamento num centro de acolhimento (CADA)	Possível
Ajuda social à infância	Sim
RMI ou pensão de reforma mínima	Não
Outros direitos sociais mínimos (subsídios de "adulto deficiente" e "mãe/pai isolada/o"...)	Não
Abonos de família	Não praticado
Tarifa reduzida nos transportes	Sim, se tiver CMU-complementar ou AME
Escolarização das crianças	Sim, obrigatória
Ajuda judiciária	Ver p. 76

Os estrangeiros titulares de uma autorização provisória de residência ou sem título de residência podem pedir um seguro de doença (ver p. 6-18) e beneficiar da assistência judiciária caso seja recusada a atribuição do cartão de residente (ver p. 76). Podem beneficiar da ajuda social à infância e podem ser atendidos por qualquer estrutura de alojamento. Não têm direito ao subsídio de "adulto deficiente".

Permanência jurídica do Gisti: 01 43 14 60 66
De segunda-feira a sexta-feira, 15h-18h

Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.

Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00

Pour un hébergement d'urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.

Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

Necessidades do quotidiano

- Para o acolhimento de dia, a ajuda alimentar, os escrivães públicos, os cabeleireiros gratuitos, os duches, o vestuário, dirigir-se à Câmara Municipal e marcar um encontro com a/o assistente social do sector ou pedir ajuda às associações.

Dados de associações de ajuda Secours catholique (Socorro católico): 01 45 49 73 00

Para um alojamento de emergência
(na própria noite e durante algumas noites):
Samu social :chamada gratuita a partir de um telefone fixo, 24 h/24 115

- **As pessoas afectadas pelo VIH** podem pedir a assistência do serviço social do hospital.

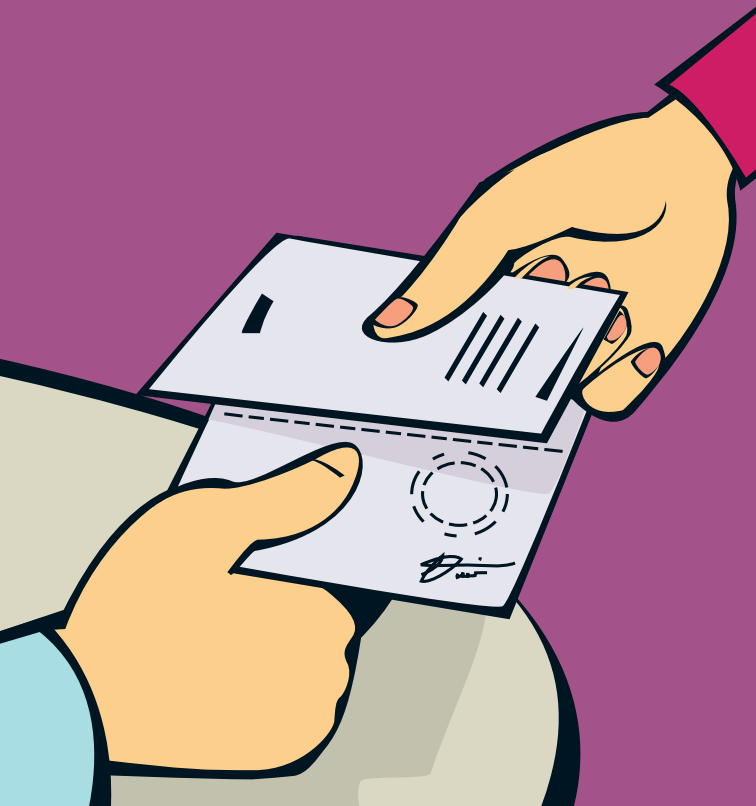
Para obter os dados das associações de pessoas afectadas pelo VIH:

Sida Info Service : 0800 840 800
(gratuito a partir de um telefone fixo)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

AS SUAS INFORMAÇÕES PESSOAIS E PRÁTICAS

Plan du métro parisien / Mapa do metropolitano de Paris

Plan du RER francilien / Mapa do RER da Região de Paris

Plan du métro marseillais / Mapa do metropolitano de Marselha

Plan du métro lyonnais / Mapa do metropolitano de Lyon

Calendrier 2006 / Calendários 2006

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Février

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Mars

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Avril

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mai

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juin

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Vos contacts/
Os seus contactos

Nom-Prénom/Apelido-Nome

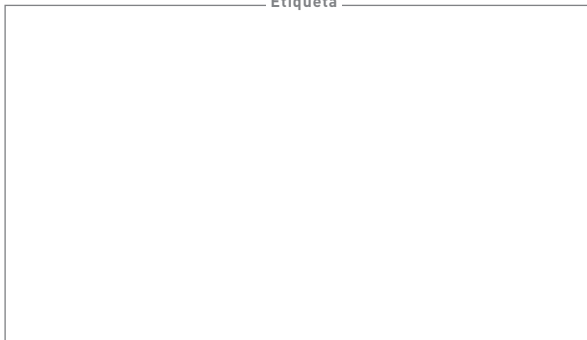
Adresse/Endereço

Adresse/Endereço

Téléphone/Telefone

Vos prochains rendez-vous/ As suas próximas consultas

Date et heure/Data-hora	Lieu/Local

La structure qui vous accueille/ A estrutura que a/o recebe

Etiqueta

Etiqueta "NIP"

Dados:

Apelido

Nome

Morada

Código postal

Cidade

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

Este caderno é-lhe entregue pessoalmente por um profissional de saúde ou da área social.

Trata-se de um documento de informação acerca das principais questões ligadas à saúde e ao mesmo tempo de um caderno de ligação, para que os profissionais médicos e sociais consultados coordenem melhor a ajuda que lhe podem prestar. A apresentação em duas línguas facilita a compreensão mútua entre o doente e o médico, a assistente social ou qualquer outro profissional de saúde que venha a solicitar.

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Este caderno foi realizada com a ajuda de:

Ministère de la Santé et des Solidarités

www.sante.gouv.fr

www.comede.org

www.inpes.sante.fr

3113-06229-L - Partenaire Production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL